P-ISSN 2656-4262 | E-ISSN 2807-6109
JURNAL ILMIAH NIZAMIA
Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama
Volume 04, No. 3, Juli 2022

PENINGKATAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI MELALUI PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI SINDETLAMI II KECAMATAN BESUK

INCREASING PHYSICAL FITNESS LEARNING OUTCOMES THROUGH THE APPLICATION OF THE PROBLEM BASED LEARNING MODEL IN CLASS VI STUDENTS OF SD NEGERI SINDETLAMI II, BESUK DISTRICT

Suprapto
SD Negeri Sindetlami II Besuk
Sindetlami, Besuk
Probolinggo

Diterima : 24 Juni 2022
Direvisi : 25 Juni 2022
Disetujui : 30 Juni 2022

ABSTRACT

The formulation of the problem raised in this study is 1) How is the application of the jumping rope game in high jump learning for class VI students of SDN Sindetlami II Besuk District in the odd semester of the 2019/2020 school year? 2) "Is there an increase in high jump learning outcomes after the implementation of the jump rope game for grade VI students of SD Negeri Sindetlami II, Besuk District in the odd semester of the 2019/2020 school year?" The purpose of the study was to determine the increase in high jump learning outcomes in class VI SDN Sindetlami II Besuk District. The method used in this research is Classroom Action Research which consists of 2 cycles, in carrying out this Classroom Action Research consists of several steps, namely: (1) planning (planning) (2) action (action), (3) observation (observing) (4) reflection with the research subject The students of class VI SDN Sindetlami II Besuk District, totaling 11 people. The results showed that the student observation data (affective) in cycle I obtained a percentage of 74.86% (good) and cycle II with a percentage of 90.34 (very good), student performance (psychomotor) obtained a pre-cycle percentage of 27.27%, cycle I 54 ,55% and the second cycle 90.91%, while the cognitive aspect with the results of the first cycle completeness 45.45% and the second cycle completeness 81.82%. From the results of the research above, the PBL learning model can improve student learning outcomes in class VI SD Negeri Sindetlami II, Besuk District, Probolinggo Regency in the odd semester of the 2019/2020 school year.

Keyword: Learning Outcomes, Fitness Exercises, Problem Based Learning

ABSTRAKSI

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana penerapan permainan lompat tali dalam pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas VI SDN Sindetlami II Kecamatan Besuk semester ganjil tahun pelajaran 2019/ 2020?" 2) "Apakah ada peningkatan hasil belajar lompat tinggi setelah diterapkan permainan lompat tali pada siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk semester ganjil tahun pelajaran 2019/ 2020?" Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas VI SDN Sindetlami II Kecamatan Besuk. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus , dalam melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari beberapa langkah yaitu: (1) perencanaan(*planning)* (2) tindakan (*action),* (3) observasi *(observing)* (4) refleksi *(reflection)* dengan subjek penelitian Siswa kelas VI SDN Sindetlami II Kecamatan Besuk, yang berjumlah 11 orang. Hasil penelitian diperoleh data observasi siswa (afektiF) silkus

I memperoleh prosentase 74,86 % (baik) dan siklus II dengan prosentase 90,34 (sangat baik), unjuk kerja siswa (psikomotor) diperoleh prosentase prasiklus 27,27%, siklus I 54,55% dan siklus II 90,91%, sedangkan aspek kognitif dengan hasil ketuntasan siklus I 45,45% dan ketuntasan siklus II 81,82%. Dari hasil penelitian diatas, bahwa dengan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Latihan Kebugaran, *Problem Based Learning*

PENDAHULUAN

Seseorang yang memiliki kesehatan mental dan jasmani yang baik dapat diketahui dengan sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara seganjil potensi dengan usaha-usaha, memiliki intregitas kepribadian dan batinnya selalu tenang. Masalah kesehatan mental dan kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan seorang anak usia sekolah.

Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani. Di lain pihak kenyataan di SDN Sindetlami II terdapat juga anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Walaupun anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri. Dimungkinkan juga anak-anak ini tingkat kebugarannya kurang baik, untuk itu peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VI SDN Sindetlami II Kecamatan Besuk.

Maka dari itu berdasarkan hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa menguasai materi pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi tentang kebugaran jasmani masih rendah. Bertolak hal tersebut maka penulis mendorong melakukan penelitian " Upaya meningkatkan hasil belajar tentang kebugaran jasmani melalui model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk.

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Mendeskripsikan bagaimana penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) terhadap materi tentang kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk semester ganjil tahun pelajaran 2019/ 2020; 2)

Mendeskripsikan apakah ada peningkatan hasil belajar materi tentang kebugaran jasmani setelah diterapkan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.

Penilitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :1) siswa lebih partisipatif dan dapat memotivasi siswa lain dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani; 2) selain menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang di modifikasi juga juga mempermudah proses pembelajaran latihan kebugaran jasmani menjadi afektif ; 3) adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2004:22). Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan siswa dalam upaya mencapai tujuan-tujuan belajarnya melalui kegiatan belajar. Selanjutnya dari informasi tersebut guru dapat menyusun dan membina kegiatan-kegiatan siswa lebih lanjut, baik untuk keseluruhan kelas maupun individu.

Hasil belajar merupakan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Chatarina, dkk, 2004:4).

Perolehan aspek-aspek perilaku tergantung pada apa yang dipelajari oleh pembelajar. Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotorik (Sudjana 1999:3). Pada dasarnya kemampuan kognitif merupakan hasil belajar. Secara keseluruhan hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa, setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

Penetapan angka kemampuan belajar peserta didik dapat dilakukan dengan berbagai cara atau model yang sistematis, baik berhubungan dengan proses belajar maupun hasil belajar. Model penetapan angka tersebut pada prinsipnya adalah cara penilaian kemajuan belajar peserta didik terhadap pencapaian standar kompetensi dan kompetensi dasar. Penilaian suatu kompetensi dasar dilakukan berdasarkan indikator-indikator pencapaian hasil belajar, baik berupa domain kognitif, afektif, maupun psikomotor (Balitbang Depdiknas, 2006). Secara umum model penilaian dapat di kelompokkan menjadi dua, yaitu model tes dan nontes.

Ketercapaian tujuan pembelajaran akan diketahui melalui model atau cara pengukuran yang sistematis melalui tes, observasi, skala sikap atau penilaian portofolio. Dengan demikian, Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah besarnya skor siswa yang diperoleh dari skor tes, pengamatan, diskusi, dan laporan.

Alat yang dipergunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran dinamakan dengan alat ukur atau instrumen. Ada instrumen butir-butir soal apabila cara pengukurannya menggunakan tes, apabila pengukurannya dengan cara mengamati atau mengobservasi akan menggunakan instrumen lembar pengamatan atau observasi, pengukuran dengan cara/model skala sikap akan menggunakan instrumen butir-butir pernyataan.

Instrumen sebagai alat yang dipergunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran maupun kompetensi yang dimiliki peserta didik haruslah valid, artinya instrumen ini adalah instrumen yang dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.

Menurut Arikunto, S. dalam Wardani Naniek Sulistya dkk, (2010, 4.30) langkah-langkah yang harus dilalui dalam menyusun instrumen adalah merumuskan tujuan, membuat kisi-kisi, membuat butir-butir instrumen, menyusun instrumen, menyunting instrumen.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi.

Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit.

Ada beberapa unsur dalam menunjang kebugaran jasmani pada tubuh seperti, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan sebagainya. Ketika sudah memahami unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kamu bisa melakukan latihan dan olahraga yang dapat menunjang kebugaran jasmanimu. Berikut adalah unsur-unsurnya yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, **koordinasi**

3. *Problem Based Learning* (PBL)

Arends (2007: 43) menyatakan bahwa esensinya PBL menyuguhkan berbagai situasi bermasalah yang autentik dan bermakna kepada siswa, yang dapat berfungsi sebagai batu loncatan untuk investigasi dan penyelidikan. PBL dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan menyelesaikan masalah, mempelajari peran-peran orang dewasa dan menjadi pelajar yang mandiri.

Model ini menyediakan sebuah alternatif yang menarik bagi guru yang menginginkan maju melebihi pendekatan-pendekatan yang lebih berpusat pada guru untuk menantang siswa dengan aspek pembelajaran aktif dari model itu. PBL adalah suatu pendekatan yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah,

serta untuk memperoleh pengetahuan yang esensial dari mata pelajaran.

Tujuan pembelajaran berdasarkan masalah ada tiga, yaitu membantu siswa mengembangkan keterampilan-keterampilan penyelidikan dan pemecahan masalah, memberi kesempatan kepada siswa mempelajari pengalaman-pengalaman dan peranperan orang dewasa, dan memungkinkan siswa meningkatkan sendiri kemampuan berpikir mereka dan menjadi siswa mandiri.

Adapun tujuan PBL menurut Rusman (2010: 238) yaitu penguasaan isi belajar dari disiplin heuristik dan pengembangan keterampilan pemecahan masalah. PBL juga berhubungan dengan belajar tentang kehidupan yang lebih luas (lifewide learning), keterampilan memaknai informasi, kolaborasi dan belajar tim, dan keterampilan berpikir reflektif dan evaluatif. Trianto (2010: 94-95) menyatakan bahwa tujuan PBL yaitu membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan mengatasi masalah, belajar peranan orang dewasa yang autentik dan menjadi pembelajar yang mandiri.

Arends (2007: 56-60) menyatakan bahwa sintaks pembelajaran berdasarkan masalah terdiri dari lima fase utama Fase-fase tersebut merujuk pada tahapan-tahapan yang praktis yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran dengan PBL, sebagaimana disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Sintaks untuk PBL

Fase	Perilaku guru
Fase 1. Memberikan orientasi tentang permasalahan kepada siswa	Guru membahas tujuan pembelajaran, mendeskripsikan berbagai kebutuhan logistik penting, dan memotivasi siswa untuk terlibat dalam kegiatan mengatasi masalah.
Fase 2. Mengorganisasikan siswa untuk meneliti	Guru membantu siswa untuk mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas-tugas belajar yang terkait dengan permasalahannya
Fase 3. Membantu investigasi mandiri dan kelompok	Guru mendorong siswa untuk mendapatkan informasi yang tepat, melaksanakan eksperimen dan mencari penjelasan dan solusi
Fase 4. Mengembangkan dan mempresentasikan artefak dan exhibit.	Guru membantu siswa dalam merencanakan dan menyiapkan artefak-artefak yang sesuai seperti laporan, rekaman video, dan modelmodel, serta membantu mereka untuk menyampaikannya kepada orang lain.
Fase 5. Menganalisis dan mengevaluasi proses mengatasi masalah	Guru membantu siswa untuk melakukan refleksi terhadap investigasinya dan proses-proses yang mereka gunakan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas atau sering disebut dengan classroom action research, dalam bahasa inggris. Maksud penelitian yang dilakukan oleh guru kelas atau disekolah tempat mengajar, dengan penekaan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran (Susilo, 2007:16).

Sedangkan Kemmis dalam Rochiati W. (2005: 12) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah sebuah bentuk inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari kegiatan praktik sosial atau pendidikan mereka, pemahaman mereka mengenai kegiatankegiatan praktek pendidikan, sesuai yang memungkinkan terlaksananya kegiatan praktek.

Desain penelitian yang dikembangan dalam penelitian ini adalah desain yang diadaptasi dari Kemmis dan Taggart (Suwarsih Madya, 1994 : 20), yang menggambarkan bahwa penelitian tindakan kelas dilaksanaan melalui beberapa siklus dan masing-masing terdiri dari 4 tahap diantaranya a. penyusunan rencana pembelajaran; b. melaksanakan tindakan ; c.

mengobservasi pelaksanaan pembelajaran; d. merefleksi hasil observasi.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo. Tahun Pelajaran 2019/2020 berjumlah 11 siswa, terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Lokasi Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sindetlami II kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo yang terletak di dusun talar desa Sindetlami kecamatan Besuk.

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggungjawabkan. Instrumen dalam Pengumpulan data ini menggunakan tes praktek dan secara tertulis. Tes praktek yang dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar latihan kebugaran jasmani dan tes tulis untuk mengukur keberhasilan siswa dalam aspek kognitif yang diberikan setiap akhir pembelajaran.

Data yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan di analisis untuk memastikan apakah penerapan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan hasil belajar latihan kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk. Pada penelitian ini menggunakan tehnik analisis *deskripsi kualitatif,* yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa yang dicapai juga memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama pembelajaran. Untuk menganalisa tingkat keberhasilan siswa atau pro sentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap siklusnya dilakukan dengan memberi evaluasi berupa tes praktek pada tiap akhir putaran.

Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistika sederhana (Daryanto, 2011: 191-192) yaitu: 1). Untuk menilai tes praktek dapat dirumuskan $x = \frac{\Sigma x}{\Sigma n}$ (χ = Nilai rata-rata, ∑ X = Jumlah nilai semua siswa, ∑ N = Jumlah siswa); 2). Untuk ketuntasan belajar digunakan rumus

$$N = \frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\textit{Skor Maksimum}} \text{ X } 100$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Siklus I

Pelaksanaan siklus I berlangsung 2 kali pertemuan pada hari Rabu tanggal 2 dan 9 Oktober 2019 yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflection*). Penelitian tindakan kelas pada siklus I maka peneliti bersama kolaborator melakukan diskusi sejauh mana hasil dari penelitian pembelajaran latihan kebugaran untuk siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk , dengan perolehan hasil sebagai berikut :

1) Hasil observasi untuk siswa pada siklus I menyatakan bahwa keaktifan siswa pada pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik jumlah skor 823 dengan rata-rata 74,86 dan kriteria baik. Proses pembelajaran latihan kebugaran jasmani pada siklus I, pengamat melihat adanya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa.
2) Hasil penilaian latihan kebugaran (psikomotorik) pada siklus I mengalami peningkatan dibanding prasiklus. Dimana dapat dilihat dari peningkatan jumlah siswa tuntas menjadi 6 siswa dan prosentase siswa tuntas sebesar 54,55% . Pada siklus I diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 70) adalah 6 siswa atau sebanyak 54,55% dan yang masih di bawah KKM adalah 5 siswa atau sebanyak 45,45%.
3) Hasil evaluasi belajar siswa (kognitif) diperoleh rata-rata kelas mencapai 72,7 dan prosentase ketuntasan hanya mencapai 54,44%. Dimana hasil yang dicapai tersebut masih jauh dari harapan dengan minimal ketuntasan belajar secara klasikal yang hendak di capai adalah 75.

Dari hasil paparan siklus I, maka penelitian masih dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan motivasi dan hasil belajar bisa terus-menerus dan konsisten.

Siklus II

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada siklus II berlangsung 2 kali pertemuan pada hari Rabu tanggal 23 dan 30 Oktober 2019.

Pelaksanaan siklus II terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan (planing), tindakan (action), observasi, dan refleksi. Adapun hasil yang diperoleh pada siklus II ini antara lain:

1) Hasil perilaku (afektif) siswa dalam pembelajaran berlangsung pada siklus II menyatakan bahwa keaktifan siswa pada pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik jumlah skor 994 dengan rata-rata 90,34 dan kriteria sangat baik. Proses pembelajaran latihan kebugaran jasmani pada siklus II, pengamat melihat adanya peningkatan aktivitas belajar siswa.
2) Hasil belajar psikomotorik siswa pada siklus II juga mengalami peningkatan dibanding siklus I. Dimana dapat dilihat dari peningkatan jumlah siswa tuntas menjadi 10 siswa dan prosentase siswa tuntas sebesar 90,91% . Pada siklus II diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 70) adalah 10 siswa atau sebanyak 90,91% dan yang masih di bawah KKM adalah 1 siswa atau sebanyak 9,09%.
3) Hasil evaluasi belajar siswa diperoleh rata-rata kelas mencapai 81,8 dan prosentase ketuntasan sudah mencapai 81,82%. Dimana hasil yang dicapai tersebut sudah sesuai harapan dengan minimal ketuntasan belajar secara klasikal yang di capai adalah di atas 75 (KKM).

Hasil refleksi pada siklus II jika dilihat dari hasil pembelajaran penulis dibantu kolaborator berkesimpulan bahwa proses pembelajaran latihan kebugaran jasmani sudah berhasil dari catatan hasil tes rangkaian dengan gerak latihan kebugaran jasmani pada siswa telah mencapai KKM lebih dari 80% dari jumlah siswa. Hasil tersebut membuktikan bahwa penerapan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan hasil belajar siswa tentang aktivitas kebugaran, dan tindakan perbaikan ini tidak dilanjutkan pada siklus III.

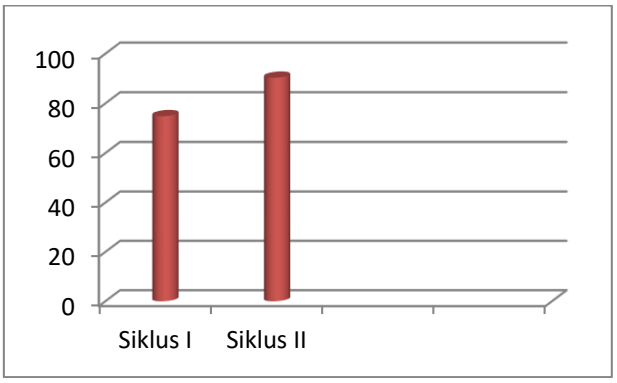
2. Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning pada siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk tahun pelajaran 2019/2020. Empat aspek yang dinilai meliputi aspek akfitifas guru dalam proses pembelajar , akfitifas siswa (afektif), latihan kebugaran (psikomotorik) dan hasil belajar siswa (kognitif) dalam mengikuti pembelajaran. Dari keempat aspek tersebut dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Hasil observasi untuk siswa (afektif)

Hasil observasi untuk siswa dalam proses pembelajaran juga menunjukan peningkatan dimana pada siklus I juga berkategori baik dengan rata-rata 74,86 dan pada siklus II juga kategori sangat baik dengan rata-rata 90,34. Hal ini dapat disajikan dalam histogram sebagai berikut :

Grafik 4.1 Hasil observasi untuk siswa (afektif) Siklus I dan Siklus II

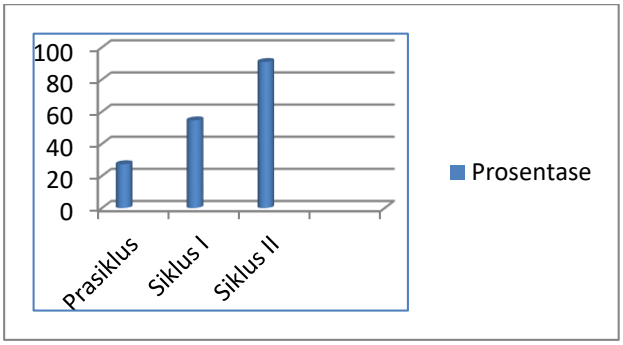


Dari hasil tersebut dapat disimpulkann bahwa pada aspek aktifitas siswa telah mencapai di atas standar ketuntasan kalsikal yaitu 90,34, mempunyai kriteria tinggi dan mendapat kualifikasi sangat baik.

2) Hasil latihan kebugaran siswa (psikomotorik)

Peningkatan hasil belajar psikomotorik siswa, pembelajaran latihan kebugaran jasmani prasiklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan. Peningkatan ketuntasan setelah melakukan latihan kebugaran pada prasiklus, siklus I dan siklus II masing-masing dengan prosentase 27,27% menjadi 54,55% pada siklus I dan siklus II meningkat lagi mencapai 90,91%. Hal ini dapat disajikan dalam histogram sebagai berikut :

Grafik 4.2 Grafik Hasil latihan kebugaran siswa



3) Hasil Evaluasi belajar siswa

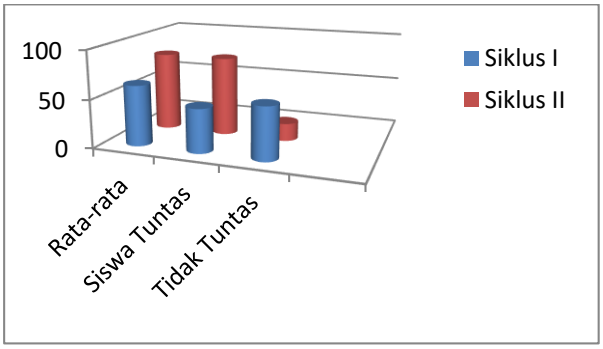
Terdapat peningkatan hasil belajar siswa setelah dilaksanakan pembelajaran materi latihan kebugaran jasmani. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya nilai yang diperoleh antara lain yang tercantum pada tabel berikut ini:

Perbandingan Hasil Evaluasi belajar siswa

No	Uraian Kegiatan	Siklus I	Siklus II
1.	Rata-rata kelas	62.7	81,8
2.	Siswa Tuntas	45,45	81,82
3.	Siswa tidak tuntas	54,55	18,18

Dari tabel di atas terjadi peningkatan hasil belajar siswa, pembelajaran latihan kebugaran jasmani siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang memuaskan. Hal ini dapat disajikan dalam histogram sebagai berikut :

Grafik 4.3 Grafik nilai rata -rata kelas



Dari hasil pembelajaran latihan kebugaran jasmani dengan bermain lompat tali, hasil penilaiann psikomotorik serta afektif, koqnitif mampu meningkatkan kemampuan serta hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan pada siswa kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020, bahwa upaya meningkatkan hasil belajar belajar latihan kebugaran jasmani menunjukan hasil yang memuaskan, dan dari uraian dalam bab tersebut didapat simpulan sebagai berikut : 1. Bahwa dengan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas VI SD Negeri Sindetlami II Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020; 2. Bahwa dengan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan ranah afektif mencakup menghargai teman, bertanggung jawab, kerjasama, disiplin, kejujuran, semangat, mentaati peraturan dan percaya diri.

2. Saran

Setelah melakukan penelitian, saran dari peneliti adalah sebagai berikut.

a. Kepada guru, guru Penjasorkes dapat mengali ide-ide kreatif untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar, ciptakanlah pembelajaran yang praktis, aktif, inovatif, kreatif, afektif, menyehatkan, gembira dan berbobot .
b. Kepada siswa untuk dapat meningkatkan semangat belajar dan berusaha untuk dapat menguasai materi pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2002. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta. Depdikdub. 1986.

Aip Syarifuddin, et al. 2005. *Azas dan Falsafah Penjaskes.* Jakarta : Universitas Terbuka

A Kasfi. 2010 *Chapter I.* Avaiblable at .

http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/16988/5/Chapter %20I.pdf (accesed 04/21/20/19)

Daryanto, 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah.* Yogyakarta : Gava Media

Djumidar. 2004, *Dasar-Dasar Atletik,* Jakarta : Universitas Terbuka

Eddy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta

Lukmanul Hakiim. 2009, *Perencanaan Pembelajaran.* Bandung : CV Wacana Prima

Purnono dan Dapan. 2011, *Dasar-Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta : Alfamedia

Refandi, et al. 2006, *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.* CV Timur Putra Mandiri

Sajoto. 2005, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga.* Semarang : Dahara Prize

Suharsimi Arikunto. 2006, *Prosedur penelitian Suatu pendekatan Praktek.* Jakarta : PT Rineka Cipta